RADAR EDITORES

No.40

RECETAS SENCILLAS Y ECÓNOMICAS PARA PREPARAR PAN EN CASA

$17.00
USD 2.75

Panadería
Mexicana Tradicional

- Teleras
- Bolillos
- Bollos de ajonjolí
- Baguette

Exquisita Variedad de
PAN blanco

www.radareditores.com

Contenido

2 Carta editorial

2 El pan blanco

3 Tips y Vocabulario

4 Masa base para pan blanco tipo baguette

5 Receta para masa vieja

6 Baguette con ajonjolí

8 Baguette

10 Baguette rellena de queso crema

12 Espigas

14 Campesino

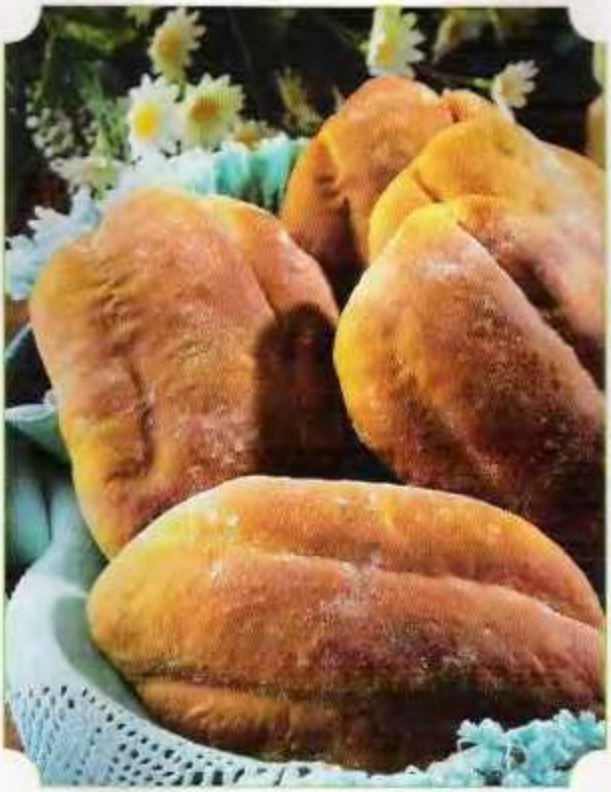
16 Masa base para bolillo y telera

18 Teleras

20 Bolillos

22 Bollos con ajonjolí

24 Tabla de equivalencias



18 Teleras

8 Baguette

Carta editorial

En esta edición, tu revista Panadería Mexicana Tradicional te presenta cómo preparar rico pan blanco, como teleras, bolillos, bollos con ajonjolí, baguettes y más. Así que no esperes más y hornea para tu familia sabrosos panes con el cariño de siempre.

Hasta la próxima.

Radar Editores, S.A. de C.V.

Ventas de Publicidad
Bruno Lombardo B.
8589-95-70 al 76 ext. 224 y 225
o al correo electrónico
publicidad@radareditores.com

Te recordamos que ya están funcionando nuestros nuevos teléfonos, para cualquier duda, comentario o aclaración: ***8589•9570 al 76****, atención a clientes* ***8589•9578 y 79*** *y nuestro lada sin costo* ***01800•8135005 y 01800•8135008***

El pan blanco

Es saludable, apetitoso, nutritivo y parte importante de nuestra gastronomía, alimentación y cultura. En todo México, pero especialmente en provincia, es un alimento básico que destaca por su valor nutricional, sencillez y bajo precio. Se elabora exclusivamente con harina de trigo, sal y agua.

Valor nutritivo

El pan blanco es muy rico en hidratos de carbono, proteínas procedentes del grano de trigo, vitaminas y minerales. Del trigo, la proteína representativa es el gluten, la cual hace que la harina sirva para hacer el pan; es una fuente de vitaminas del grupo B (B1, B2, B6 y niacina) y de elementos minerales (sodio, potasio y magnesio).

Algunos piensan que suprimir el pan de su alimentación es una de las mejores formas de corregir el sobrepeso, pero no es verdad, ya que aunque es un alimento que aporta energía, su consumo no es causa directa del aumento de peso, siempre y cuando se respeten las cantidades recomendadas para cada persona, junto con el resto de los alimentos.

Tips

y recomendaciones

A la masa vieja se le conoce como poolish, sirve para darle sabor a los panes y para que la masa fermente más rápido.

Si preparas masa para pan blanco tipo baguette con azúcar, puedes preparar pan tipo casero, ya que la masa original que utilizan en las panaderías, en lugar de azúcar, lleva mejorante.

Si tu horno tiene foco en el interior, no lo salpiques con agua cuando rocíes los panes a la mitad de la cocción, ya que puede reventarse.

El mejorante es un producto que ayuda a darle apariencia crujiente y dorada a los panes de las panaderías.

Si barnizas los panes con huevo, adquieren un color más dorado cuando están cocidos, que si lo haces con agua o leche.

El pan casero siempre tendrá apariencia diferente, ya que los hornos caseros no alcanzan las temperaturas de los que tienen las panaderías, además de que usan algunos ingredientes industrializados.

Para cortar los baguettes utiliza una navaja y hazlo con un solo movimiento, de lo contrario se bajarán y no saldrán como lo deseas.

Vocabulario

Fuente: Formar un aro con harina, dejando el centro libre para colocar los demás ingredientes.

Barnizar: Untar con agua, huevo, leche, etc. la superficie de un pan.

Integrar: Mezclar entre uno o más ingredientes.

Reposar: Darle a la masa un tiempo de descanso.

Fermentar: Tiempo de reposo de un pan crudo para que se desarrolle y doble su volumen.

Tornear: Formar una bola con la masa.

Masa base para pan blanco *tipo baguette*

Rinde 6 piezas de 350 gr c/u

Ingredientes:

- 1 kg de harina
- 15 gr de levadura
- 20 gr de sal
- 500 ml de agua
- 1 receta de masa vieja (ver pág. 5)
- 100 gr de azúcar
- Manteca vegetal, la necesaria

Utensilios necesarios:

- Atomizador
- Navaja
- Raspa
- Taza medidora
- Charola, ligeramente engrasada

Manera de preparar:

1. *Haz* una fuente con la harina y la levadura por fuera. Al centro coloca la sal y un poco de agua, realiza un premezclado y vierte otro poco de agua.
2. *Integra* la harina poco a poco, agrega más agua y mezcla hasta que obtengas una masa suave, lisa y elástica.
3. *Añade* la masa vieja junto con el azúcar e integra hasta que la masa se alise.
4. *Déjala* reposar a temperatura ambiente durante dos horas y estará lista para que la utilices.

Tip:

Esta receta es para baguette tipo casero, la masa original lleva la misma cantidad de mejorante, en lugar de azúcar.

Tip:

Puedes refrigerarla máximo de 8 a 24 horas, después debes desecharla, ya que su sabor, olor y consistencia no serán los adecuados.

Ingredientes

500 gr de harina
15 gr de azúcar
10 gr de sal
7 gr de levadura
300 ml de agua

Receta para masa vieja

Manera de preparar:

1. *Coloca* la harina, la sal, el azúcar y la mitad de agua en un recipiente grande.
2. *Realiza* un premezclado, agrega el resto del agua y la levadura.
3. *Integra* perfectamente y deja reposar en un lugar tibio, hasta que triplique su volumen. Entonces estará lista para que la utilices.

Ingredientes:

1 receta de masa base para pan blanco tipo baguette
1/2 taza de agua
1 huevo
100 gr de ajonjolí

Utensilios necesarios

Atomizador
Raspa
Navaja de corte fino
Brocha
Charola

Tip:

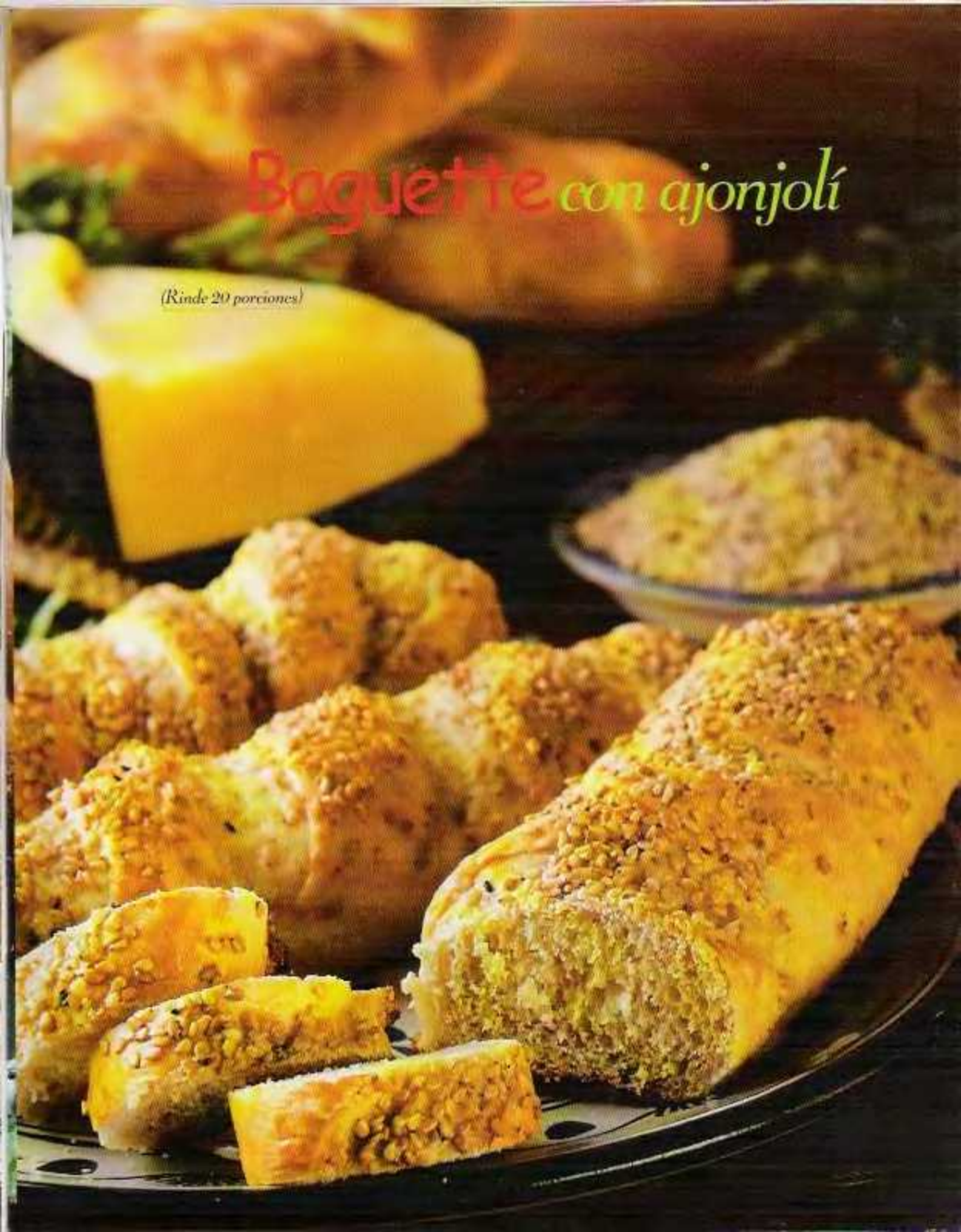
Realiza los cortes con un movimiento preciso y procura que tengan 3 ó 4 mm de profundidad, no los hagas por partes porque las piezas pueden bajarse.

Manera de preparar:

1. *Divide* la masa en 6 porciones de 150 gr aproximadamente.
2. *Extiéndelas* en forma rectangular, de 25 cm de largo.
3. *Enróllalas* lentamente y apriétalas al mismo tiempo, para que queden firmes y parejas.
4. *Ruédalas* y deja la unión por abajo, colócalas en la charola y dales forma presionando suavemente.
5. *Déjalas* fermentar en un lugar tibio, sin corrientes de aire, hasta que doblen su volumen.
6. *Con* la navaja realiza los cortes en forma transversal. Barniza las piezas con huevo, espolvoréales ajonjolí y rocíalas con un poco de agua.
7. *Hornéalas* a 260°C durante 20 minutos o hasta que tomen color y estén firmes. Retíralas del horno y deja que se enfríen.

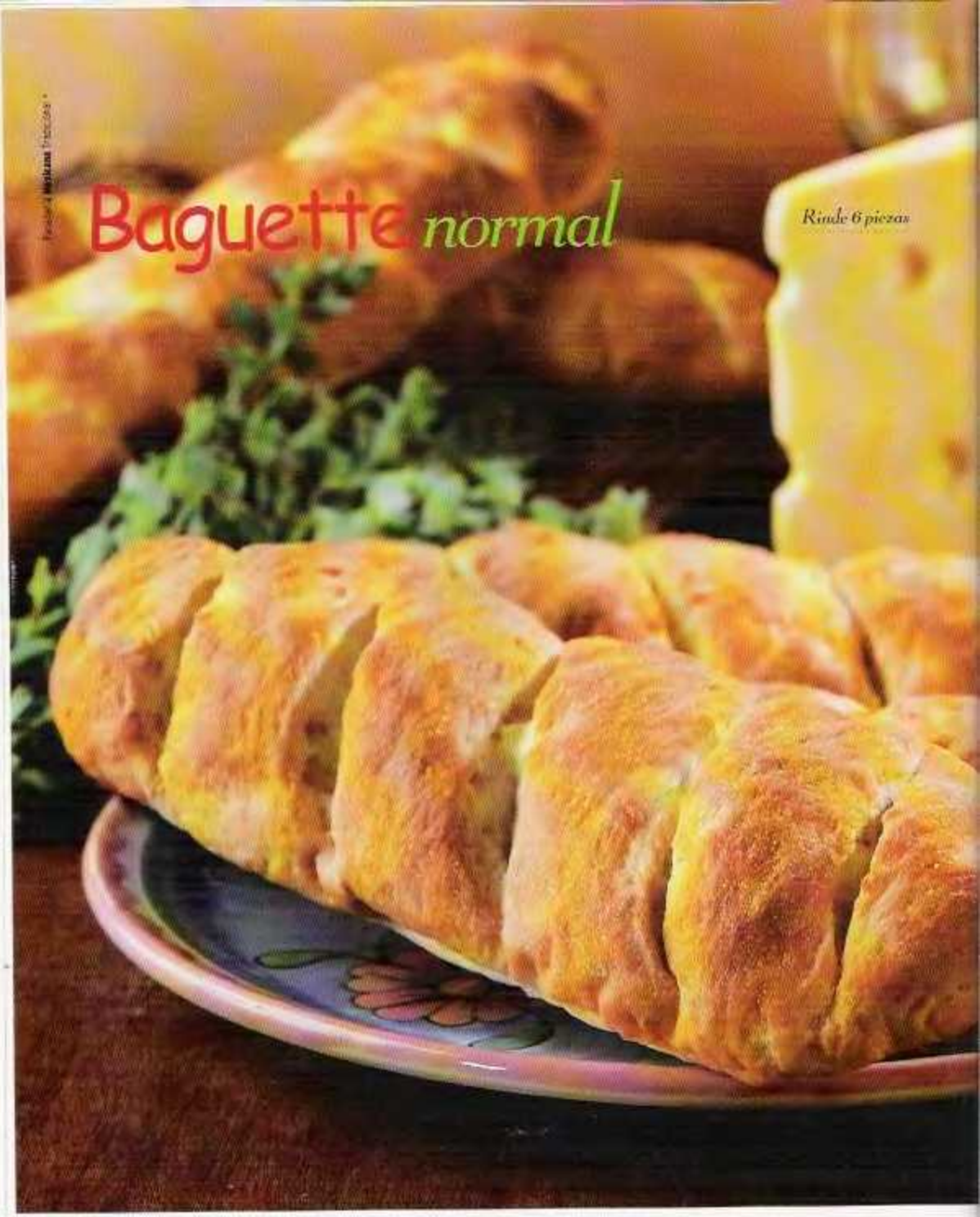
Baguette con ajonjolí

(Rinde 20 porciones)



Baguette *normal*

Rinde 6 piezas



Ingredientes

1 receta de masa base para pan blanco tipo baguette
1 taza de agua

Utensilios necesarios:

Atomizador
Navaja de corte fino
Charola

Tip:

Realiza los cortes con un movimiento preciso y procura que tengan 3 ó 4 mm de profundidad, no los hagas por partes porque las piezas pueden bajarse.

Manera de preparar:

1. *Divide* la masa en 6 porciones de 150 gr aproximadamente.
2. *Extiéndelas* en forma rectangular, de 25 cm de largo.
3. *Enróllalas* lentamente, apriétalas al mismo tiempo para que queden firmes y parejas.
4. *Ruédalas* suavemente y déjales la unión por abajo, colócalas en la charola y dales forma presionando un poco.
5. *Déjalas* fermentar en un lugar tibio y sin corrientes de aire, hasta que doblen su volumen.
6. *Con* la navaja, haz los cortes en forma transversal y rocía las piezas con un poco de agua.
7. *Hornéalas* a 260°C durante 20 minutos o hasta que tomen color y estén firmes. Retíralas del horno y deja que se enfríen.

Manera de preparar:

1. *Divide* la masa en 6 porciones de 150 gr aproximadamente.
2. *Extiéndelas* en forma rectangular, de 25 cm de largo.
3. *Unta* el queso crema a cada una y comienza a enrollar lentamente, aprieta al mismo tiempo para que quede firme y parejo.
4. *Ruédalas* suavemente y deja la unión por abajo, colócalas en la charola y dales forma presionado suavemente.
5. *Déjalas* fermentar en un lugar tibio y sin corrientes de aire, hasta que doblen su volumen.
6. *Barnízalas* con huevo y espolvoréales el queso parmesano, rocíalas con un poco de agua.
7. *Hornéalas* a 260°C durante 20 minutos o hasta que tomen color y estén firmes. Retíralas del horno y deja que se enfríen.

Ingredientes:

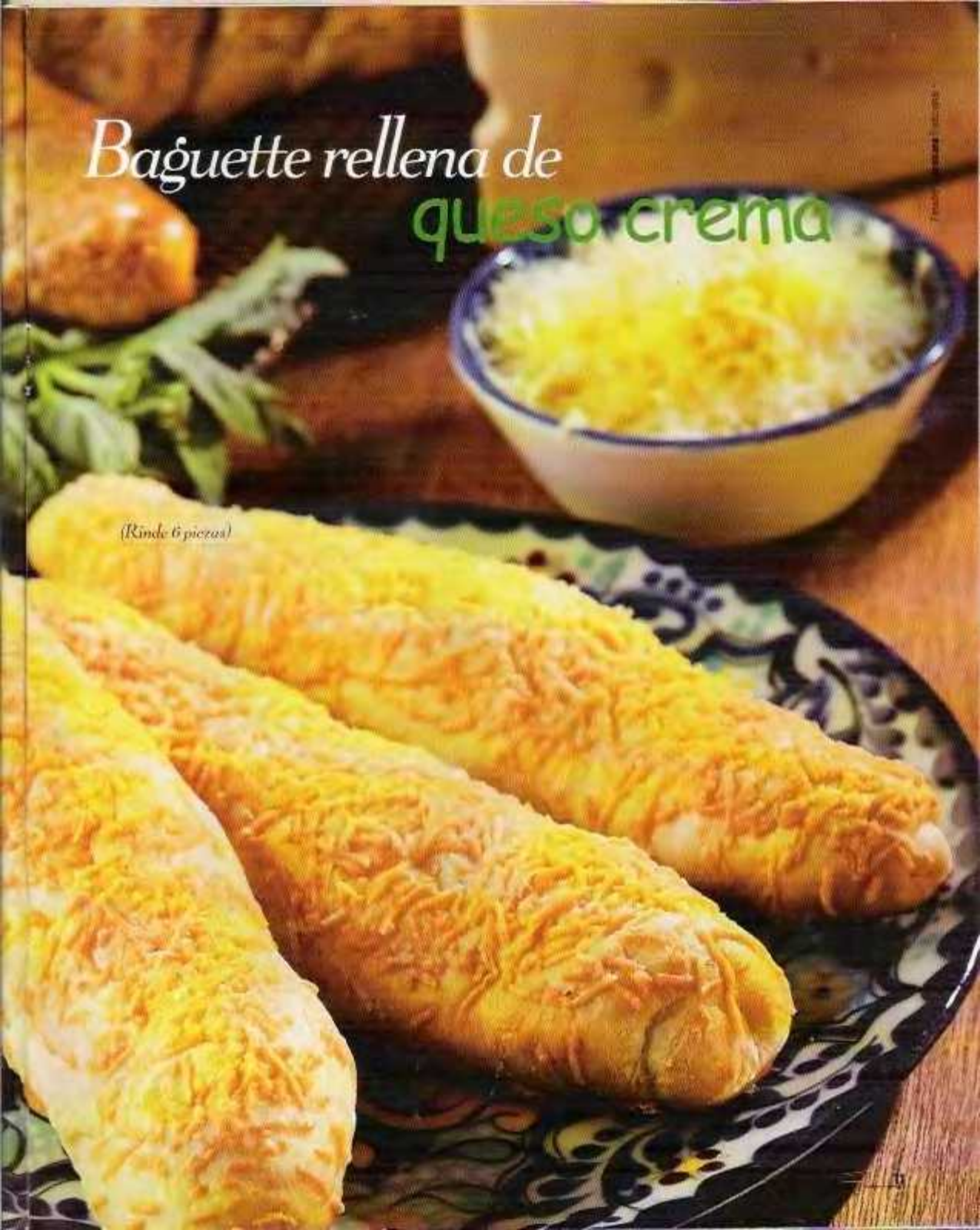
1 receta de masa base para pan blanco tipo baguette
200 gr de queso crema
1 huevo
100 gr de queso parmesano, rallado
1/2 taza de agua

Utensilios necesarios:

Atomizador
Brocha
Taza medidora
Charola, ligeramente engrasada

Baguette rellena de queso crema

(Rinde 6 piezas)



Espigas

(Rinde 20 porciones)

Tip:

Al hacer los cortes con las tijeras, guíate con la foto.

Ingredientes

1 receta de masa base para pan blanco tipo baguette
1/2 taza de agua

Utensilios necesarios

Atomizador
Raspa
Tijeras
Charola, ligeramente engrasada

Manera de preparar:

1. *Divide* la masa en porciones de 150 gr aproximadamente.
2. *Extiéndelas* en forma rectangular, de 25 cm de largo.
3. *Enróllalas* lentamente y apriétalas al mismo tiempo para que queden firmes y parejas.
4. *Ruédalas* suavemente y deja la unión por abajo, colócalas en la charola y dales forma presionándolas suavemente.
5. *Déjalas* fermentar en un lugar tibio hasta que doblen su volumen, sin golpearlas y en un lugar sin corrientes de aire.
6. *Córtalas* en forma de espiga (utiliza las tijeras), comienza de la parte de abajo hacia arriba. Después rocíalas con un poco de agua.
7. *Hornéalas* a 260°C durante 20 minutos o hasta que tomen color y estén firmes.
8. *Retíralas* del horno y deja que se enfríen.

Campesino

Rinde 6 porciones

Ingredientes:

1 receta de masa base para pan blanco tipo baguette
1 taza de agua

Utensilios necesarios:

Taza medidora
Báscula
Raspa
Navaja
Brocha
Atomizador
Charola, ligeramente engrasada

Manera de preparar:

1. *Divide* la masa en porciones de 150 gr aproximadamente y boléalas.
2. *Colócalas* en la charola, dejando un espacio considerable entre cada una, presiónalas para darles forma.
3. *Déjalas* fermentar hasta que doblen su volumen. Enciende el horno a 260°C.
4. *Hazles* cortes en forma de gato (utiliza la navaja), rocíalas o barnízalas con un poco de agua.
5. *Hornéalas* durante 20 minutos; a la mitad de la cocción dale vuelta a la charola y vuelve a rociarlas con un poco de agua, para que se horneen parejo.
6. *Retíralas* del horno y deja que se enfríen.

Tip:

Es importante que el horno tenga la temperatura de 260°C cuando lo ocupes; precaliéntalo unos 5 minutos antes.

Masa base para bolillos y teleras

Manera de preparar

1. *Haz* una fuente con la harina y la levadura, coloca en el centro la manteca, la sal, el azúcar y el jugo de limón, realiza un premezclado.
2. *Agrega* un poco de agua y amasa perfectamente. Si está un poco dura, vierte más agua y talla hasta que obtengas una masa suave, lisa y elástica.
3. *Déjala* reposar durante una hora a temperatura ambiente, cubierta con un plástico o un trapo semihúmedo.
4. *Entonces* la masa estará lista para que prepares tus panes.

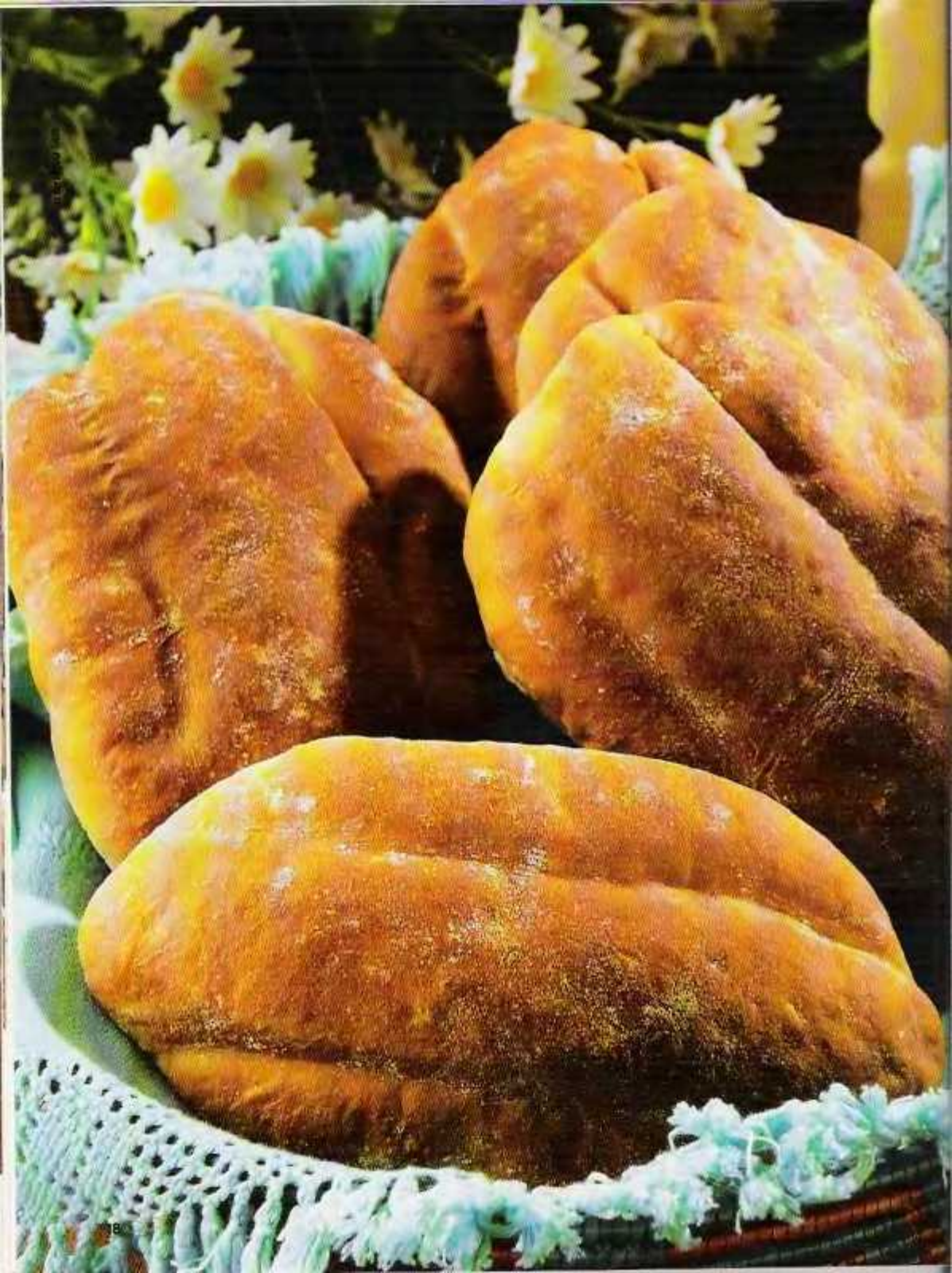
Ingredientes

500 gr de harina
7 gr de levadura en polvo
50 gr de manteca vegetal
10 gr ó 1 cucharadita cafetera rasa de sal
10 gr de azúcar
1/2 limón, sólo el jugo
250 ml de agua

Utensilios necesarios

Báscula
Taza medidora

Rinde 10 porciones



Ingredientes

1 receta de masa base para bolillo
1 taza de agua

Utensilios necesarios

Atomizador
Palo delgado de madera
Raspa
Manta
Charola, ligeramente engrasada

Teleras

Rinde 10 porciones

Manera de preparar

1. *Divide* la masa en porciones de 100 gr y bolea cada una.
2. *Extiéndelas* en forma ovalada, déjales un ligero montículo en el centro.
3. *Presiona* los extremos con el palo de madera.
4. *Coloca* la manta sobre la charola y luego las teleras bocabajo. Déjalas fermentar hasta que doblen su volumen. Enciende el horno a 260°C, precaliéntalo durante 5 minutos, es importante que el horno tenga esta temperatura cuando lo ocupes.
5. *Acomódalas* sobre una charola y rocíalas con un poco de agua.
6. *Hornéalas* durante 20 minutos, a la mitad de la cocción, vuélvelas a rociar con agua y sigue horneando.
7. *Retíralas* cuando ya estén firmes y de color dorado claro.

Ingredientes:

1 receta de masa base para bolillo y telera
1 taza de agua

Utensilios necesarios:

Atomizador
Navaja de corte fino
Raspa
Charola

Manera de preparar:

1. *Divide* la masa en 10 porciones, apriétalas en forma de rollo y dales forma en las puntas.
2. *Coloca* las piezas en la charola y presiónalas.
3. *Déjalas* fermentar hasta que doblen su volumen. Enciende el horno a 260°C. Precalienta. Debe tener esta temperatura cuando se ocupe.
4. *Raya* los bolillos a lo largo (utiliza la navaja) y rocíalos con un poco de agua.
5. *Hornéalos* durante 20 minutos; a la mitad de la cocción, vuélvelos a rociar con agua y continúa horneando.
6. *Retíralos* del horno cuando estén firmes y de color dorado claro.